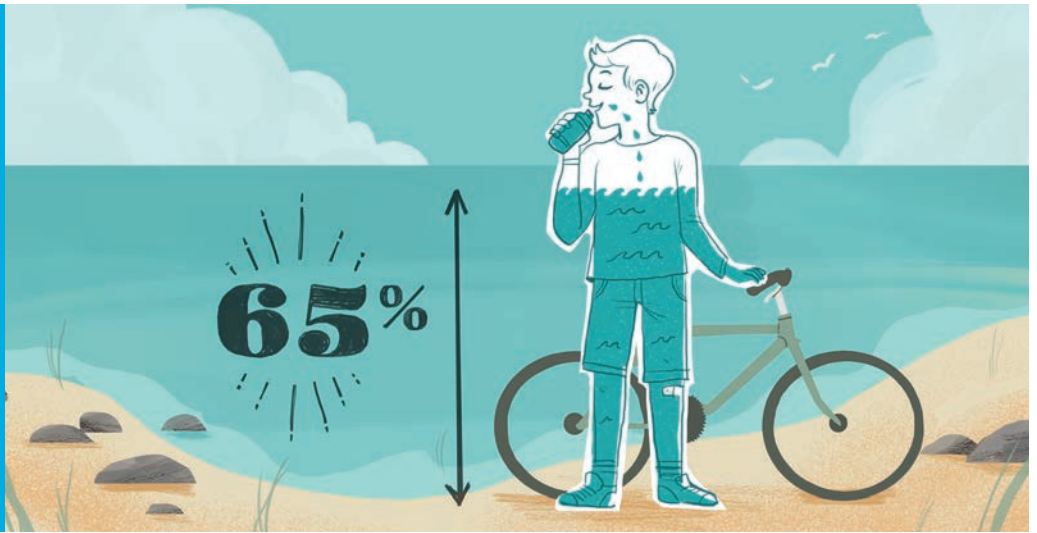


FICHE

8

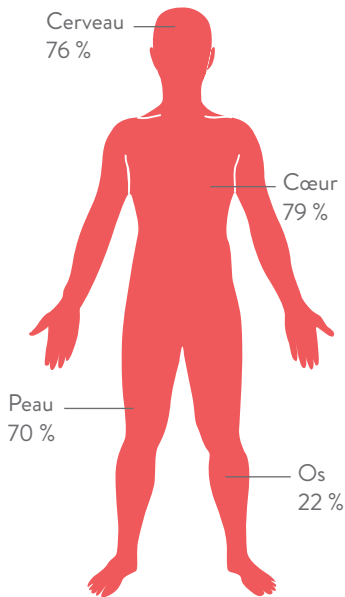


J'AIME L'EAU!



NOUS SOMMES DE L'EAU

L'EAU QUI NOUS HABITE



POURCENTAGE D'EAU DANS LE CORPS HUMAIN

Rein	81 %
Cœur	79 %
Sang	79 %
Poumon	78 %
Cerveau	76 %
Estomac	75 %
Intestin	75 %
Muscle	75 %
Peau	70 %
Os	22 %

Quand Ondine rentre de l'école, elle voit Walter penché sur une boîte minuscule.

- Qu'est-ce que tu regardes ? demande-t-elle.
- Mes dents, marmonne Walter, préoccupé.
- Quoi ?

Walter relève la tête.

- Ce sont mes dents de bébé. Je les ai toutes gardées. Et là, je me demande s'il y a de l'eau dans une dent.
- De l'eau dans les dents ! Walter, tu es certain que tu vas bien... ? demande Ondine, moqueuse.
- Tu sauras que je vais très bien ! répond Walter d'un ton bourru.
- En tout cas, dit Ondine, s'il y avait de l'eau dans tes dents de bébé, ça fait longtemps qu'elles auraient séché, depuis le temps...

- Walter ? dit Ondine un peu plus tard. J'ai parlé trop vite. J'ai fait une petite recherche et...
- Et... ? demande Walter.
- Et il y a 10 % d'eau dans une dent. Mais dans l'émail de la dent, il n'y en a presque pas. L'émail est fait à 96 % de matière calcaire, le reste, c'est de l'eau et un peu de matière organique. Mais c'est vrai qu'une fois arrachée, la dent perd peu à peu l'eau qu'elle contient.
- Tu m'impressionnes, Ondine. J'avais donc raison, non ?
- Mais oui, Walter, tu avais raison. Il y a vraiment un peu d'eau dans les dents.
- Je m'évertue à te le répéter : il y a de l'eau partout !

L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN

- 💧 L'eau est le principal constituant du corps humain*.
- 💧 L'eau est autant présente dans nos cellules qu' autour d'elles. De plus, l'eau permet à nos fluides (principalement le sang) d'être... des fluides! La circulation du sang permet l'oxygénation des muscles et la distribution des éléments nutritifs dans tout le corps, de même que l'élimination des déchets produits par l'organisme (par l'urine, surtout).
- 💧 L'eau fait aussi partie des cellules des plantes et permet le déplacement de la sève. Grâce à l'eau, les plantes peuvent faire monter des nutriments vers les plus hautes branches, et rejeter leurs déchets dans le sol.
- 💧 **Chaque fois que nous expirons, une partie de l'eau de notre corps est éliminée. Nous perdons de l'eau également sous forme de sueur et d'urine.**
- 💧 Peu importe notre âge, il ne faut jamais perdre l'habitude de boire beaucoup d'eau chaque jour. Et plus on est actif, plus on perd de l'eau, alors plus il faut en boire! Bougez, buvez, buvez, bougez!

* Voir aussi la fiche 6 : L'eau qui nous désaltère

Je m'évertue à te le répéter : il y a de l'eau partout!



SAVIEZ-VOUS QUE...

... l'eau conduit l'électricité? Comme notre corps contient beaucoup d'eau, il faut se méfier des décharges électriques. Notre corps sert en quelque sorte de « pont » à l'électricité.